CycleOps Joule™ GPS

Gebruikershandleiding

De Joule GPS is compatibel met elke ANT+-compatibele vermogenmeter, snelheidssensor, trapfrequentiesensor of hartslagriem.

CycleOps POWER

© 2012 Saris Cycling Group, Inc.
5253 Verona Road
Madison, WI 53711

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Saris Cycling Group, Inc. gekopieerd, gefotografeerd, vertaald, elektronisch doorgezonden of op digitale media opgeslagen worden.

Handelsmerken

Saris Cycling Group, Inc., CycleOps en het CycleOps-logo zijn allemaal gedeponeerde handelsmerken van Saris Cycling Group, Inc. Overige product-, merk- of handelsnamen die in deze handleiding genoemd worden, zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren.

Aanpassingen

Saris Cycling Group, Inc. behoudt het recht om op elk gewenst moment en zonder kennisgeving de hierin beschreven producten te verbeteren en/of bij te werken.

Dit apparaat voldoet aan de voorschriften van Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften en Rss-210 van de IC-voorschriften. Voor de werking gelden de onderstaande twee voorwaarden:
(1) Dit apparaat mag geen schadelijke storingen veroorzaken en (2) dit apparaat moet bestand zijn tegen storingen die het opvangt, met inbegrip van storing die een ongewenste werking kan veroorzaken. De fabrikant is niet verantwoordelijk voor storingen ten gevolge van wijzigingen van dit apparaat die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de instantie die verantwoordelijk is voor conformiteit met FCC-voorschriften (de fabrikant). Zulke wijzigingen kunnen de bevoegdheid voor het gebruik van deze apparatuur door de gebruiker ongeldig maken.

INHOUDSOPGAVE

HOOFDSTUK

1. VAN START GAAN 4
   - Uitpakken
   - Compatibiliteit
   - Installatie
   - Batterij opladen

2. DASHBOARDS 6
   - Overzicht
   - Dashboard 1, 2, 3
   - Dashboard 4: Intervallen
   - Ritweergave
   - Intervalweergave
   - Dashboard 5: GPS-plattegrond
   - Routes
   - Routepunten

3. MENU 12
   - Menu-overzicht
   - Rit
   - Historie
   - Sensor & Koppelen
   - Training
   - Navigatie
   - Gebruiker
   - Apparaat
   - Rapporten
   - Trainingen

HOOFDSTUK

5. GEGEVENS & DOWNLOADS..... 15
   - Downloaden
   - PowerAgent

6. FAQ & PROBLEMEN OPLOSSEN.. 15

7. VOORZORGSMAATREGELEN 16

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES ... 16

9. GARANTIE 18

HOOFDSTUK 1: VAN START GAAN

Hartelijk dank voor uw aankoop van de CycleOps Joule GPS. Deze gebruikershandleiding is slechts één van de hulpmiddelen om u te helpen alle functies te begrijpen die de Joule GPS te bieden heeft.

Surf naar www.cycleops.com om:

- meer te weten te komen over de Joule GPS en het CycleOps-systeem van producten zoals trainingstoestellen, indoorfietsen, software en vermogenmeters
- alle CycleOps-producten te registreren en de garantie te activeren
- instructievideo's te bekijken
- u te abonneren op de CycleOps Power-nieuwsbrief - uw bron voor de laatste nieuwtjes en de technische updates van CycleOps Power.

DE JOULE GPS UITPAKKEN

INHOUD VAN DE DOOS:

ONDERDEEL	AANTAL
Joule GPS computer	1
Borstriem (bepaalde modellen)	1
Stuur- of stangbeugel	1
Beugel vooraan	1
O-ringen van de beugel (2 kleine, 2 grote)	4
Micro-usb-kabel	1

COMPATIBILITEIT

Joule GPS is compatibel met elke ANT+-compatibele vermogenmeter, hartslagsensor, cadanssensor, snelheidssensor of combinatie van snelheids- en cadanssensor. Bovenop deze ANT+-sensoren, is de Joule GPS ook compatibel met:

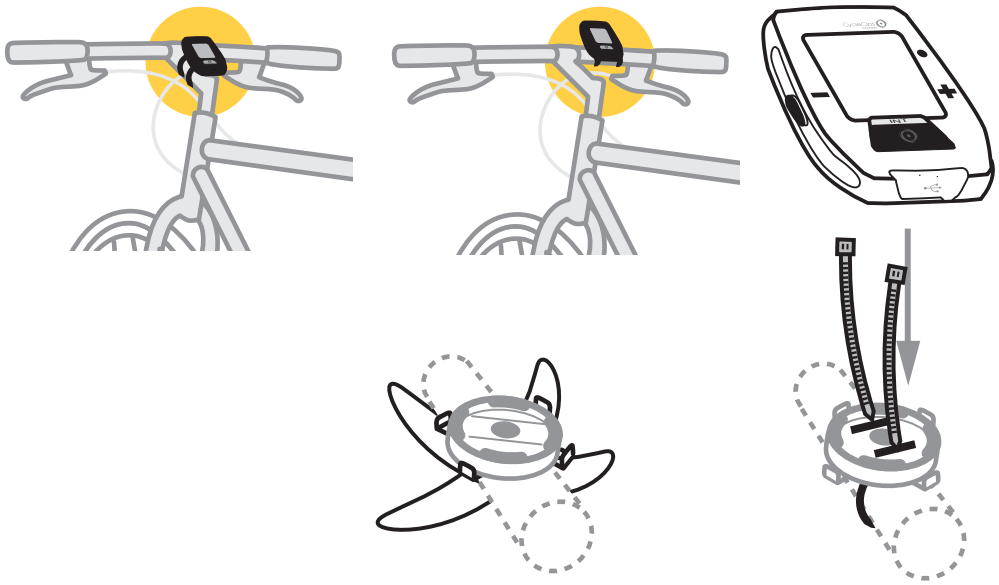
CycleOps 200Pro-indoorfiets
CycleOps 300Pro-indoorfiets
CycleOps PowerBeam Pro

HOOFDSTUK 1: VAN START GAAN

INSTALLATIE

De CycleOps Joule GPS installeren

STUUR- OF STANGBEUGEL

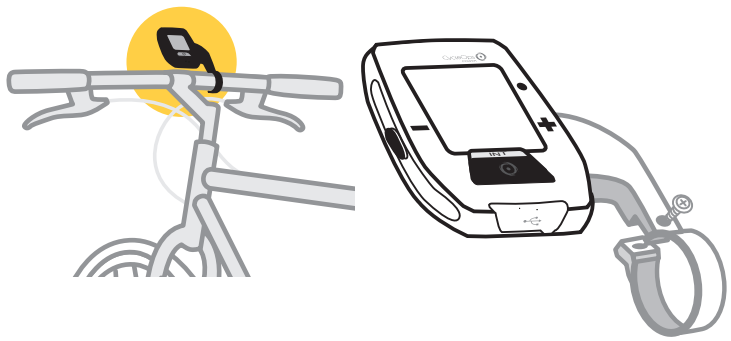


O-ringen: Gekruist onder de stang en vastgemaakt aan de haakjes

of

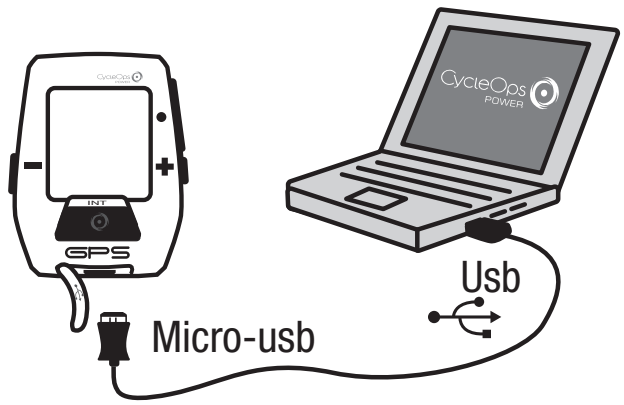
Met bindertjes rond de stang door de gleuven

MONTAGE OP HET STUUR



BATTERIJ OPLADEN

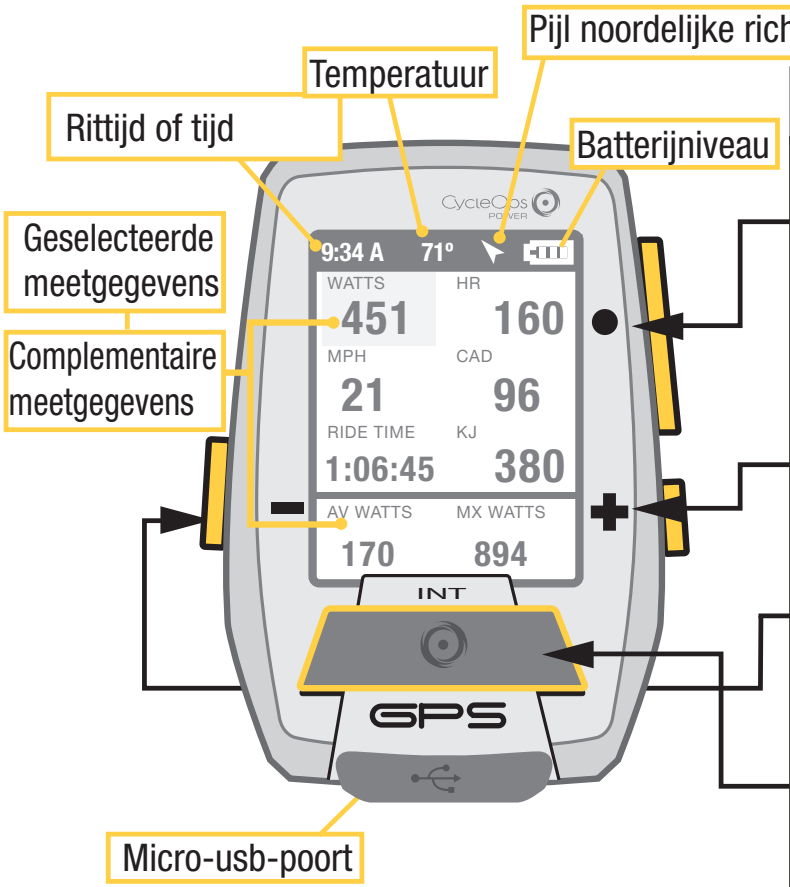
De Joule GPS wordt gevoed door een oplaadbare batterij. Om de batterij op te laden, sluit u de Joule GPS aan op een wisselstroom-adapter (#7060 niet meegeleverd). Met een volle batterij kan u ongeveer 20 uur aan de slag.



HOOFDSTUK 2: DASHBOARDS

Overzicht van de navigatie

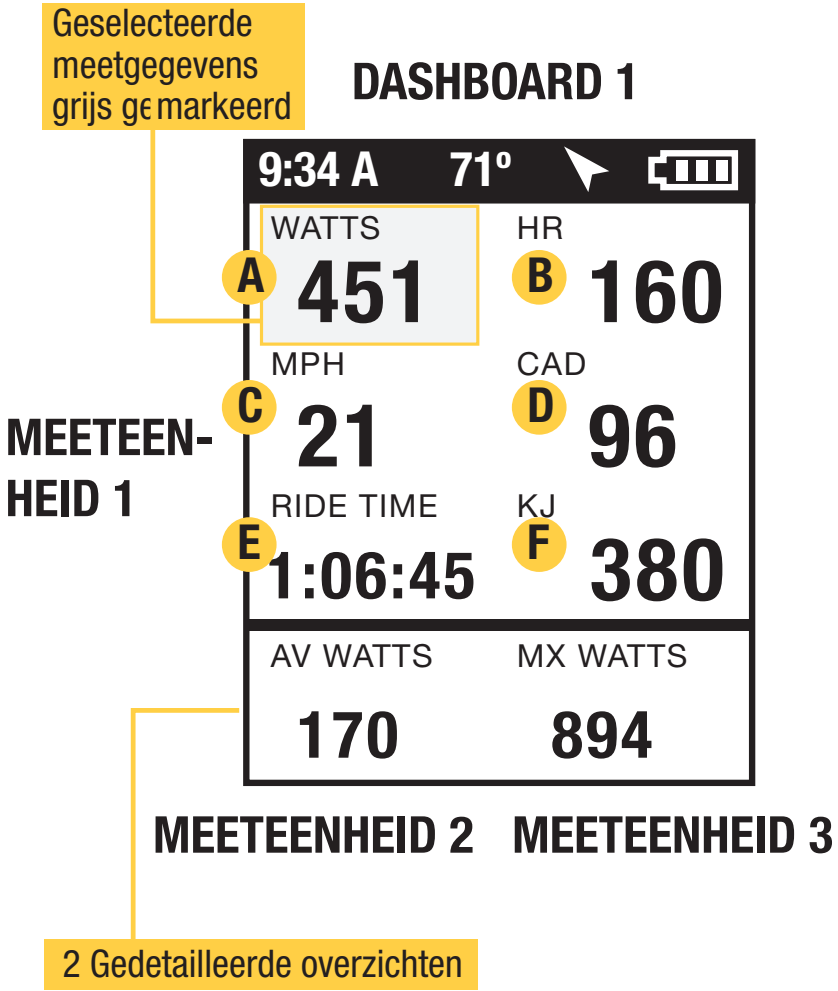
Er zijn drie knoppen aan de zijkanten van Joule GPS en één grote knop onder het scherm.



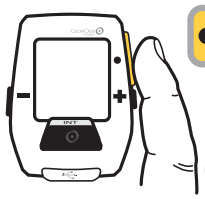
KNOPPEN	FUNCTIE
[ENTER]-knop ●	* Selecteert het item in het menu * Eén keer drukken om door de Dashboards te bladeren * Aanhouden gedurende 3 seconden - Ga naar Menu * Aanhouden gedurende 3 seconden in het Menu - Ga naar Dashboard
[PLUS]-knop ✚	Verplaatst de selectie naar beneden
[MINUS]-knop ▬	Verplaatst de selectie naar links en naar boven
[INTERVAL]-knop	Drukken om intervallen te selecteren * Aanhouden gedurende 3 seconden - Ga naar Intervalweergave * Aanhouden gedurende 3 seconden - Ga naar Ritweergave

DASHBOARD 1

Op de dashboards worden verschillende meetgegevens weergegeven die eenvoudig kunnen worden aangepast. Wanneer een nieuwe meeteenheid geselecteerd wordt, wordt het gedetailleerde overzicht gewijzigd om de betreffende meetgegevens weer te geven.



Geselecteerde meetgegevens	Gedetailleerde overzichten		
	MEETEENHEID 1	MEETEENHEID 2	MEETEENHEID 3
A	WATTS	AV WATTS	MX WATTS
B	HR	AV HR	MX HR
C	MPH	AV MPH	MX MPH
D	CAD	AV CAD	MX CAD
E	RIDE TIME	MILE	KJ
F	KJ	KJ/U	TSS

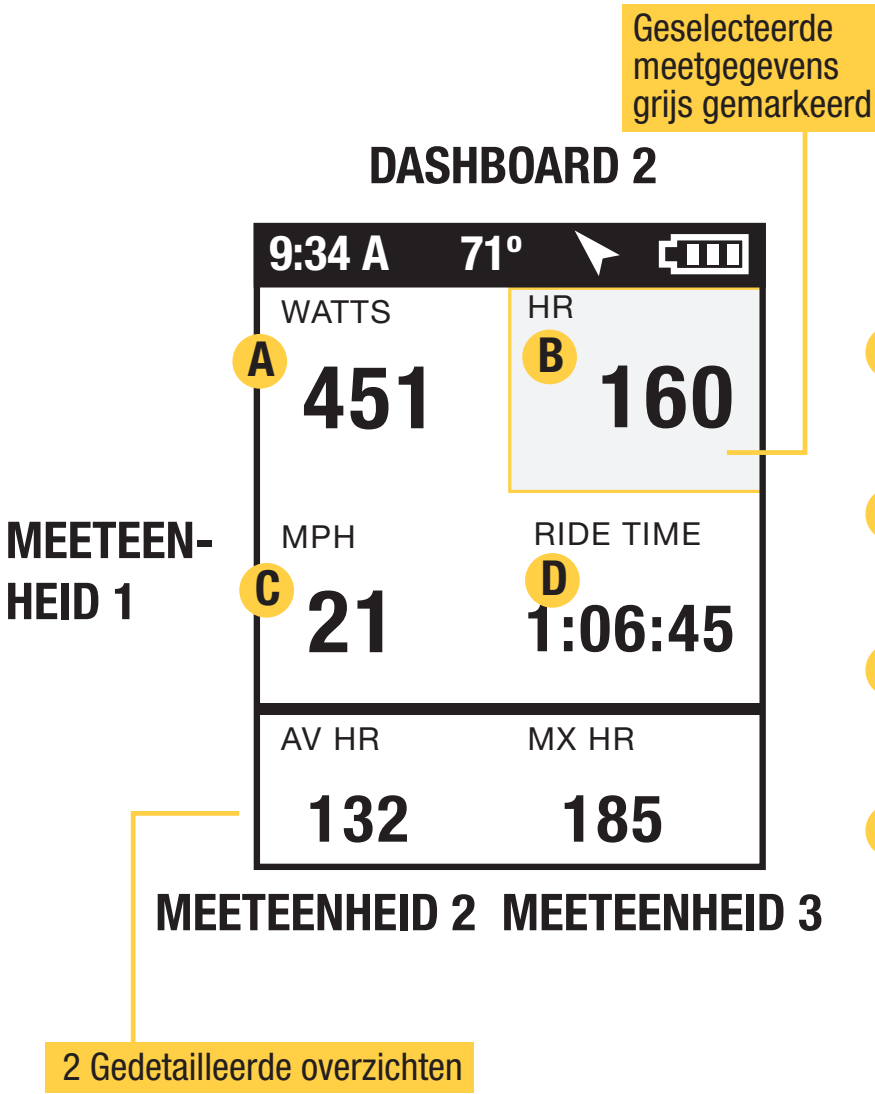


• [ENTER]

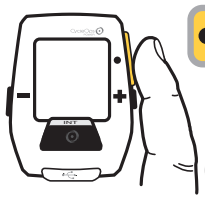
Druk op de • [ENTER]-knop om door de dashboards te bladeren

Opmerking: Alle dashboards zijn volledig aanpasbaar met 3 tot 6 meetgegevens per dashboard en met de keuze uit 23 meetgegevens. Het volledige overzicht met meetgegevens is ter beschikking op pagina 16.

DASHBOARD 2



	Geselecteerde meetgegevens	Gedetailleerde overzichten	
	MEETEENHEID 1	MEETEENHEID 2	MEETEENHEID 3
A	WATTS	AV WATTS	MX WATTS
B	HR	AV HR	MX HR
C	MPH	AV MPH	MX MPH
D	RIDE TIME	COUNTDOWN	



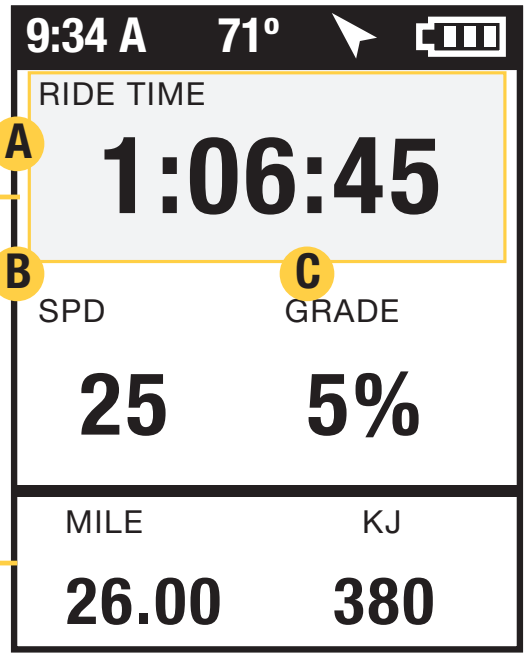
• [ENTER]

Druk op de • [ENTER]-knop om door de dashboards te bladeren

DASHBOARD 3

Geselecteerde meetgegevens grijs gemarkeerd

DASHBOARD 3

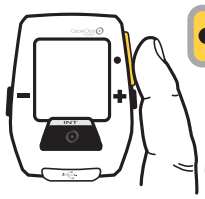


MEETEEN-HEID 1

MEETEENHEID 2 **MEETEENHEID 3**

2 Gedetailleerde overzichten

	Geselecteerde meetgegevens	Gedetailleerde overzichten	
	MEETEENHEID 1	**MEETEENHEID 2**	**MEETEENHEID 3**
A	RIDE TIME	MILE	KJ
B	SPEED	AV MPH	MX WATTS
C	GRADE	AV GRADE	FT GAIN

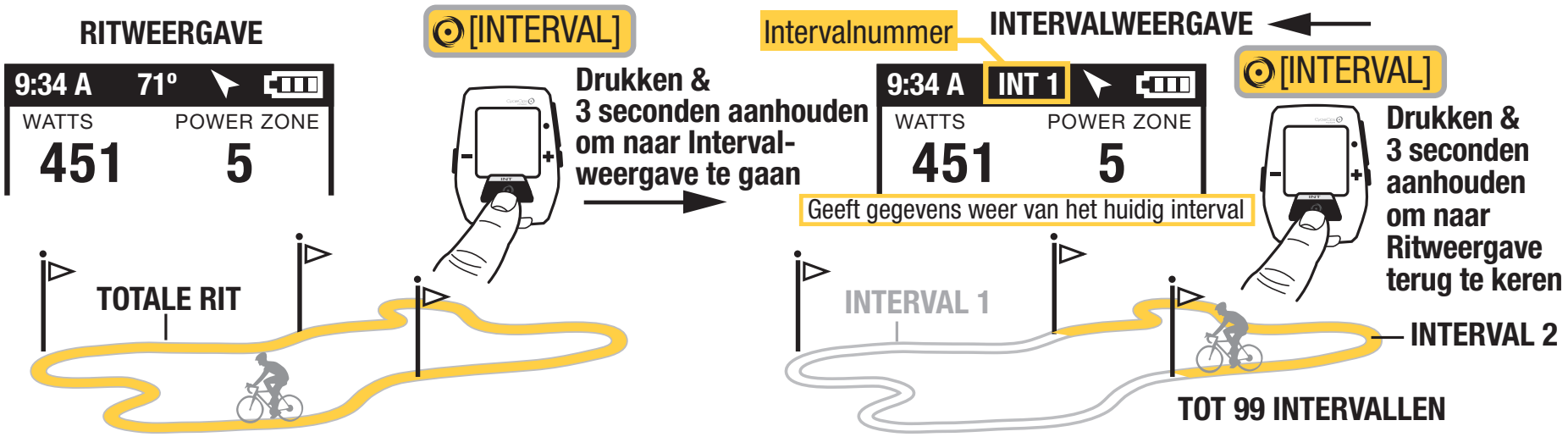


• [ENTER]

Druk op de • [ENTER]-knop om door de dashboards te bladeren

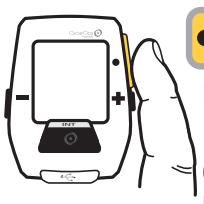
DASHBOARD 4: INTERVALLEN

Intervallen zijn nuttig om ritgegevens van een bepaald ritonderdeel te bekijken, zoals een heuvel of andere heel intense ritmomenten.



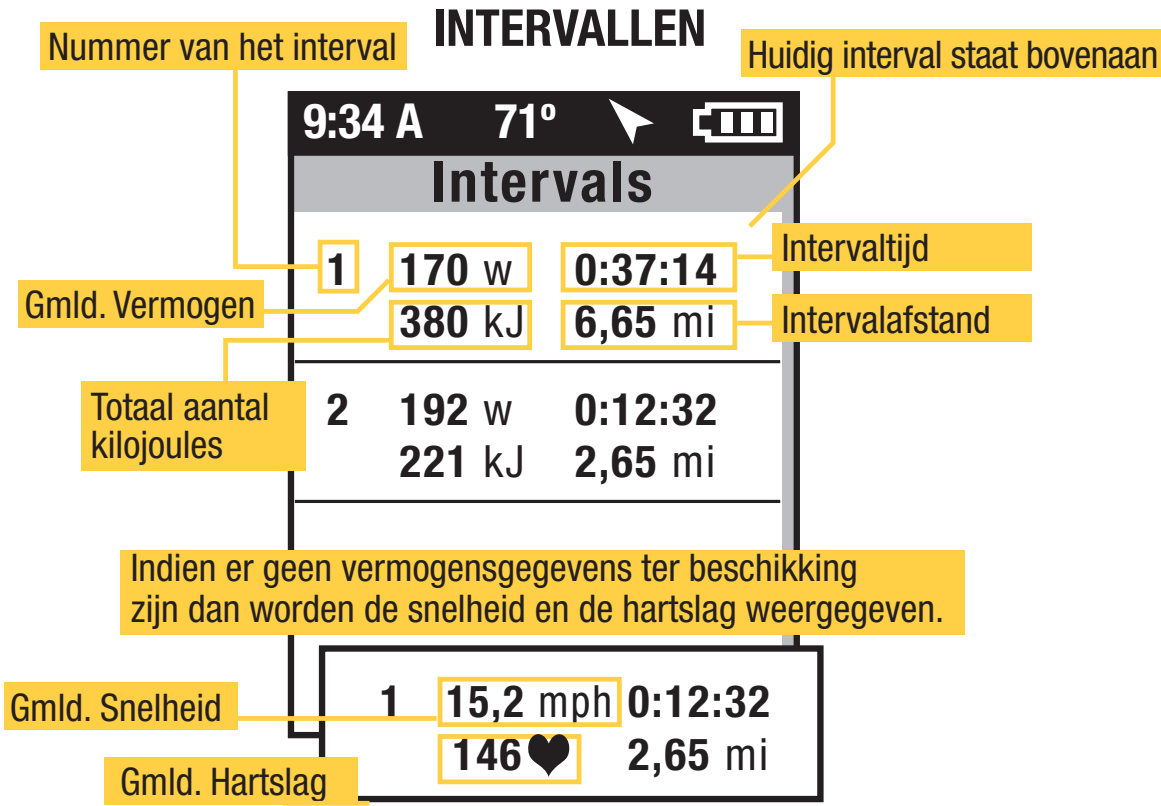
INTERVALLEN

Het intervalscherm bevat de samenvatting van de intervallen.



•[ENTER]

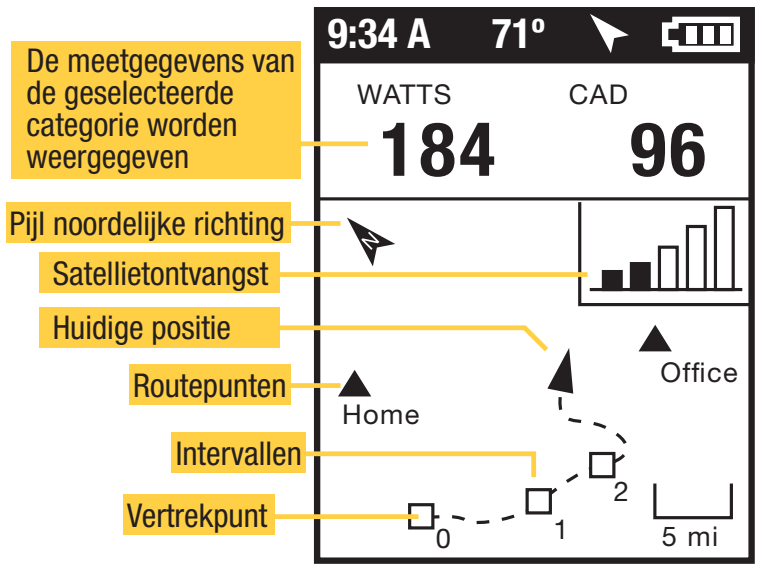
Druk op de • [ENTER]-knop om door de dashboards te bladeren



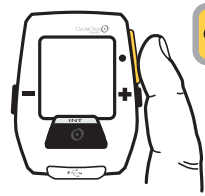
NAVIGATIE: GPS-PLATTEGROND

Navigatiescherm is een GPS-plattegrond met routepunten.

NAVIGATIE
(GPS-plattegrond)



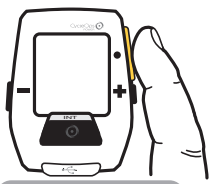
Druk op de + [PLUS]-knop om in te zoomen
Druk op de - [MINUS]-knop om uit te zoomen



•[ENTER]

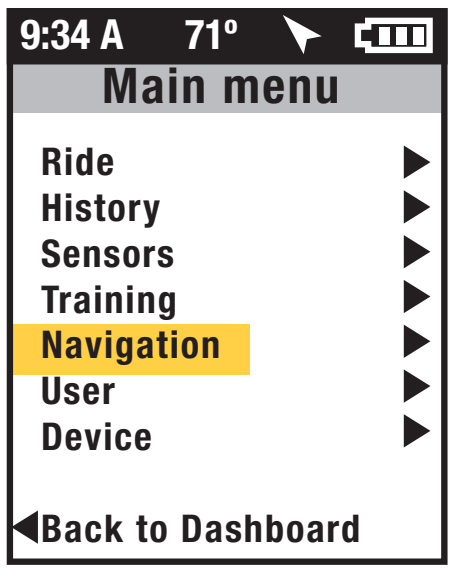
Druk op de • [ENTER]-knop om door de dashboards te bladeren

OP HET DASHBOARD



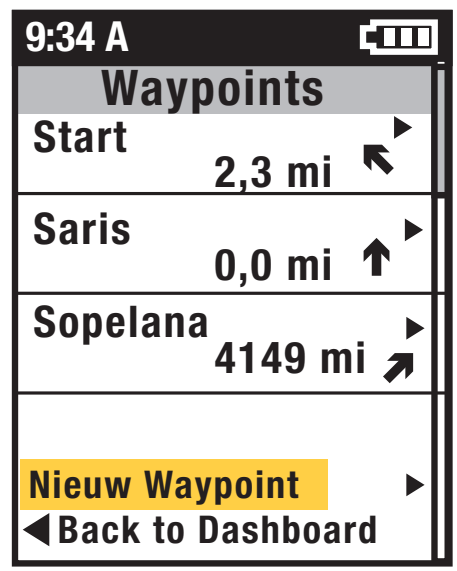
•[ENTER]

Druk en houd 3 seconden aan



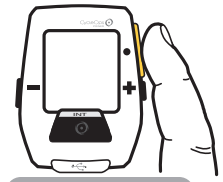
ROUTEPUNTEN

Om een routepunt toe te voegen, selecteert u Navigation in het Main Menu, vervolgens selecteert u Waypoints en daarna selecteert u New Waypoint.



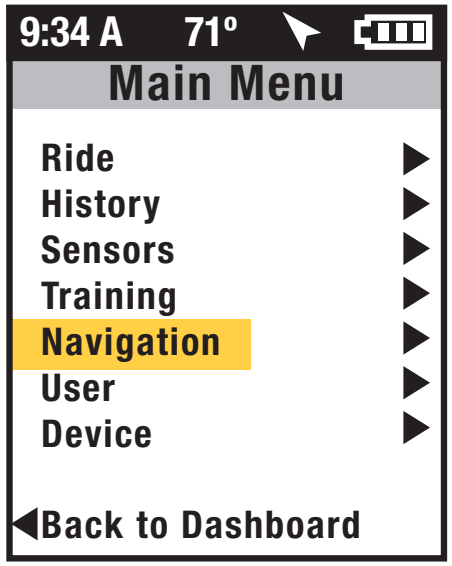
NAVIGATIE: ROUTES

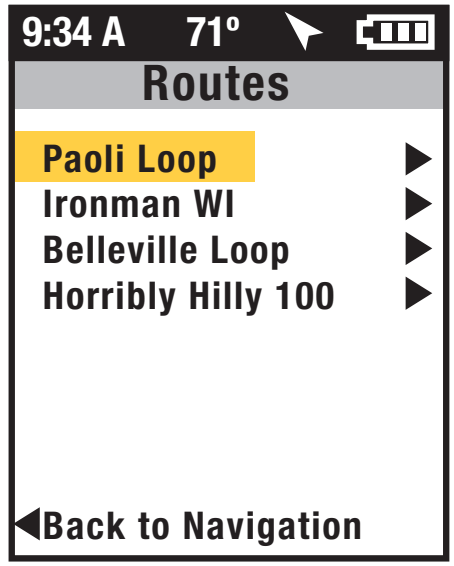
OP HET DASHBOARD



• [ENTER]

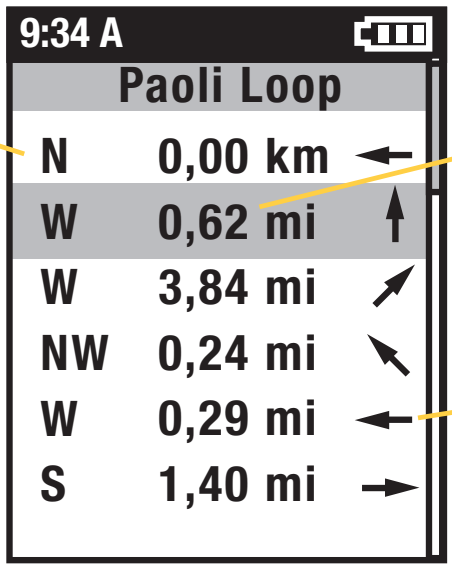
Druk en houd 3 seconden aan





ROUTES

Om een route te kiezen, selecteert u Navigation in het Main Menu, vervolgens selecteert u Routes en daarna selecteert u de route die u wenst.

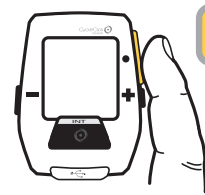


Richting

Afstand tot aan het volgend punt op het plattegrond (afslag)

Richting van de volgende afslag

Turn-by-turn-aanwijzingen en de afstand tot aan het volgend punt op het plattegrond, worden weergegeven.



• [ENTER]

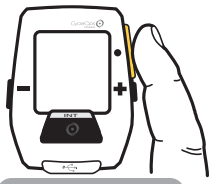
Druk op de • [ENTER]-knop om door de het Menu te bladeren

HOOFDSTUK 3: MENU-OVERZICHT & KOPPELEN

MENU

Open het Menu om historische ritgegevens of gekoppelde sensoren te bekijken, om de trainingsfunctie te gebruiken en om het apparaat te configureren.

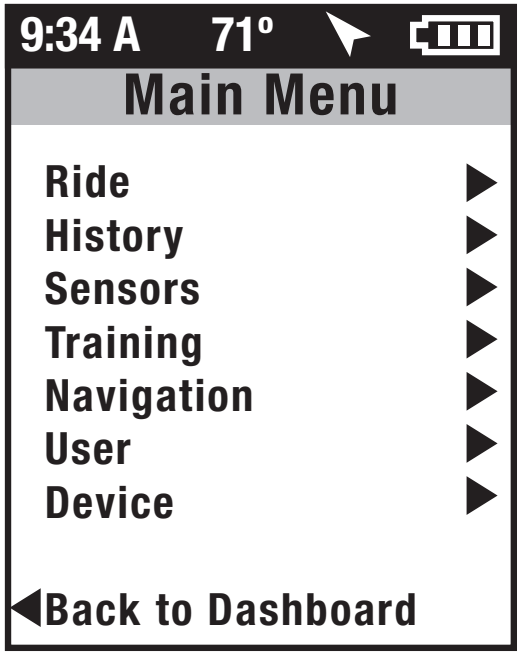
OP HET DASHBOARD



• [ENTER]

Druk

en houd 3 seconden aan



RIDE

Rit hervatten Stoppen en verwijderen

Stoppen en opslaan

HISTORY

Laatste rit Rapport-totalen

Selecteer een rit

Rapport-max

SENSOR

Selecteer een fiets

Nieuwe fiets → Bewerken of gebruiken →

Fiets toevoegen →

TRAINING

TRAININGEN COUNTDOWN

AUTO INTERVAL

NAVIGATION

ROUTEPUNTEN COMPASS

ROUTES

GPS-STATUS

USER

KIES EEN GEBRUIKER

VOEG EEN GEBRUIKER TOE Bewerken of gebruiken →

DEVICE

DATUM EN TIJD

DISPLAY

GEHEUGEN

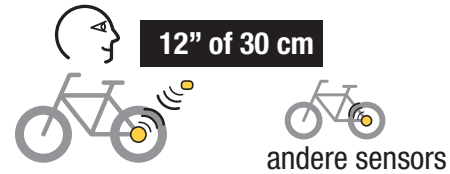
ALTIMETER

ABOUT JOULE

BELANGRIJK

KOPPELEN OP AFSTAND

Koppelt eerst apparaten die zich het dichtst bij de sensor bevinden. Breng de Joule tot op 30 cm van de PowerTap-naaf indien er zich ook nog andere sensoren in de buurt bevinden.



KOPPELEN Er kunnen meerdere fietsen gekoppeld worden met unieke namen. (bijvoorbeeld "Wedstrijdfiets Jan" of "Mountainbike Jan")

Naam

Gewicht, lbs:

Krachtsensor (selecteer)

Cadanssensor (selecteer)

Snelheidssensor (selecteer)

Hartslagsensor (selecteer)

RU-sensor (selecteer)

DELETE BIKE

GEBRUIKER Op elke Joule kunnen meerdere gebruikers worden opgeslagen. (bijvoorbeeld Jan, Peter en Ilse kunnen allemaal hetzelfde apparaat gebruiken met elke eigen gegevens)

Naam

Gewicht, lbs:

Lengte, in

Geboortedatum

Geslacht

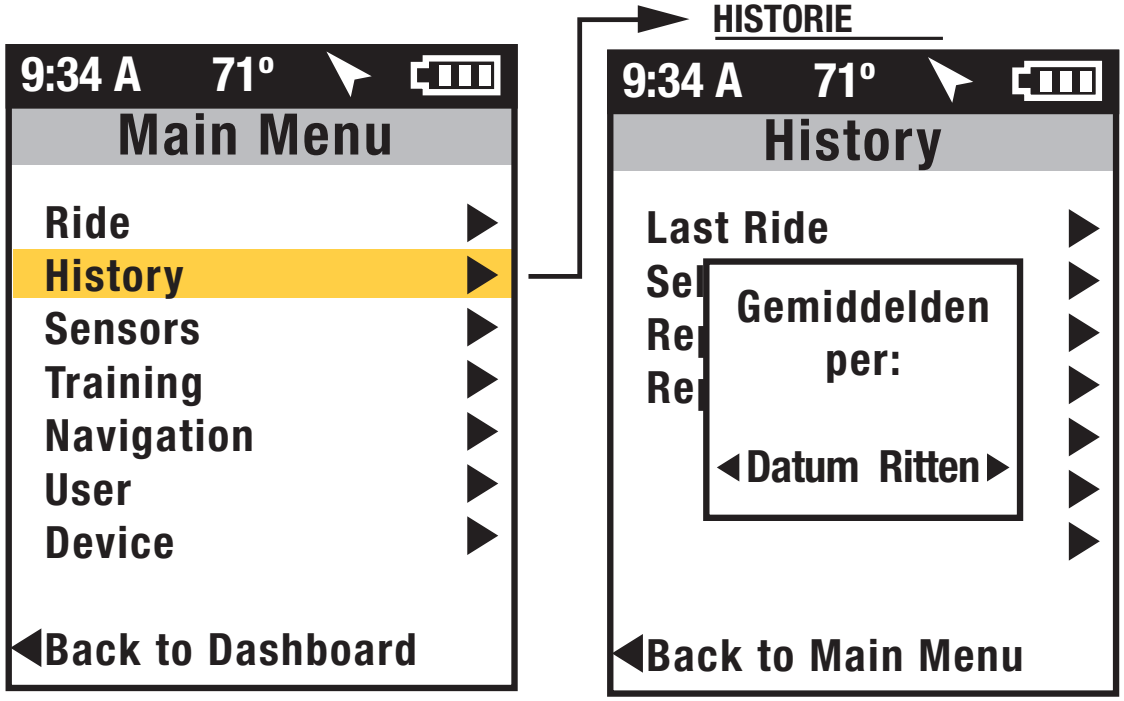
FTP

Krachtzones

Hartslagzones

HOOFDSTUK 4: MENU SELECTIONS: HISTORIE: RAPPORTEN

De Joule GPS geeft de historierapporten weer met allereerst de meest recente rit (of een geselecteerde rit) en vergelijkt met de gemiddelden per rit of datum sinds de laatste 2, 4 of 8 weken, of 6 of 12 maanden voor de geselecteerde rit. Opmerking: In de gemiddelden wordt de geselecteerde rit niet meegeteld.

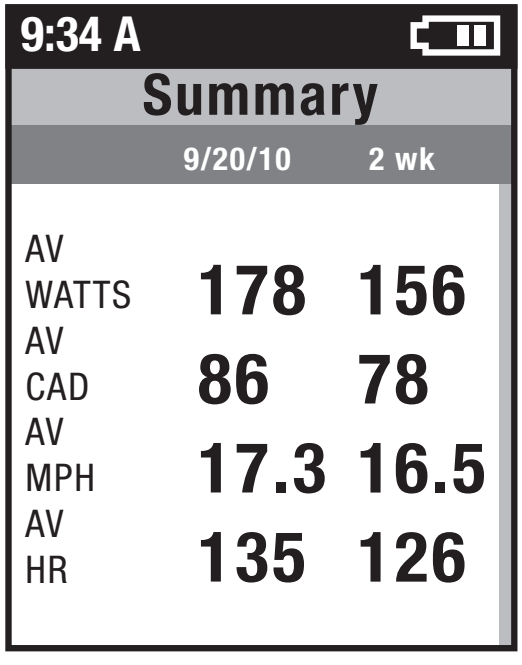


HISTORIE

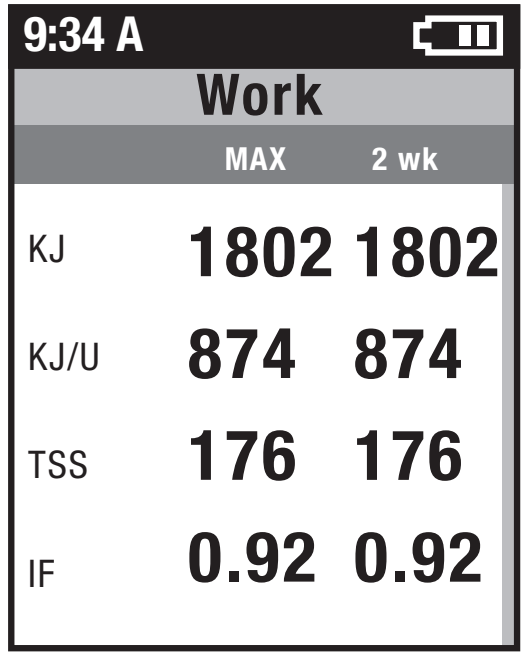
Het gemiddelde op datum geeft het gemiddelde voor de gehele periode. Elke dag waarop niet werd gereden tijdens de opgegeven periode, zal als 0 gerekend worden.

De gemiddelden per rit geven het gemiddelde op basis van het aantal ritten in een bepaalde periode. Indien er slechts 3 ritten werden gereden in de afgelopen 2 weken, dan zal het gemiddelde van deze 3 ritten worden weergegeven.

RAPPORTEN



RAPPORTEN - MAX

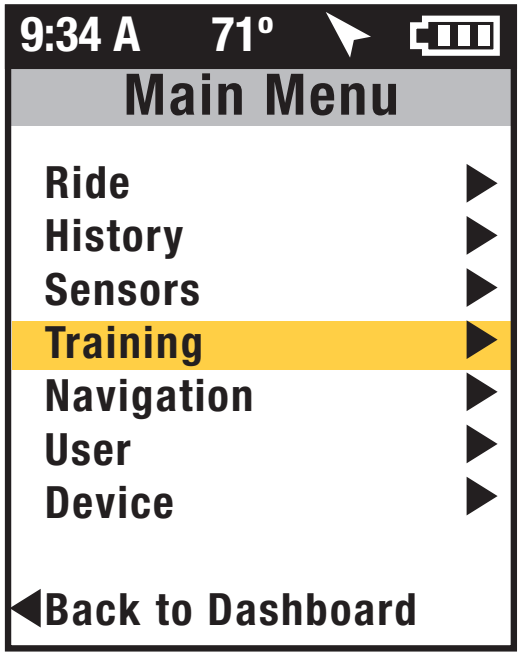


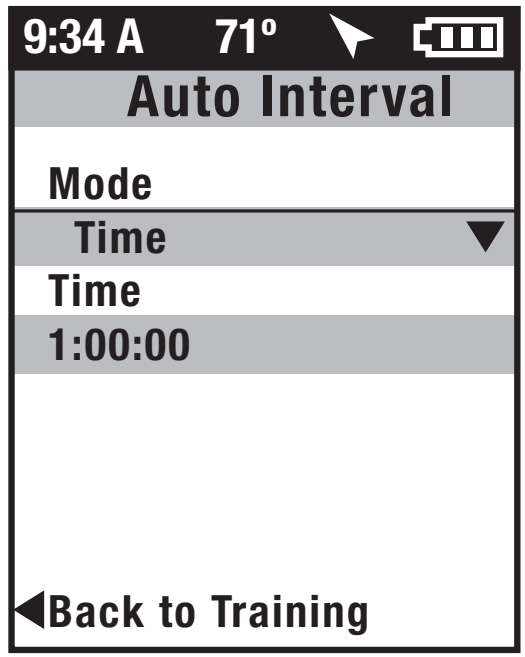
Dankzij de maximahistorierapporten kunt u de behaalde maximumwaarden in een geselecteerde periode vergelijken met de behaalde gemiddelden in diezelfde periode. Opmerking: De Max.-weergave geeft de behaalde maximumwaarden voor elk van de meetgegevens in het rapport weer t.o.v. het gemiddelde over twee weken, vier weken, enz.

Dankzij de totalenhistorierapporten kunt u de behaalde totalen in een geselecteerde periode vergelijken met de behaalde gemiddelden in diezelfde periode. Opmerking: De Totaal-weergave geeft de behaalde totaalwaarden voor elk van de meetgegevens in het rapport weer t.o.v. het gemiddelde over twee weken, vier weken, enz.

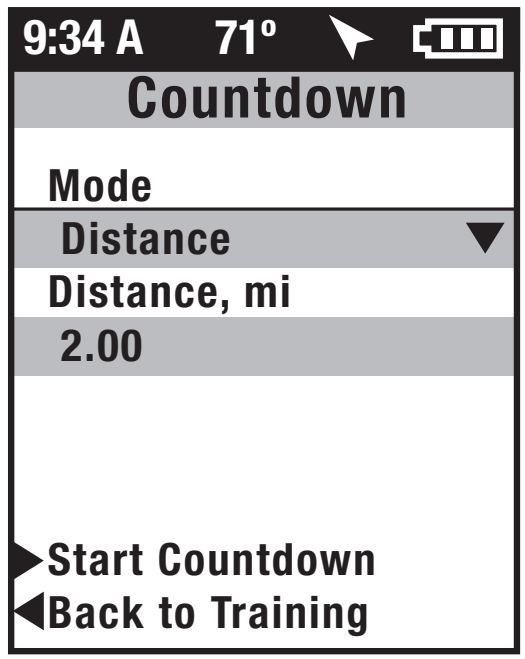
HOOFDSTUK 4: MENU SELECTIONS: TRAINING

De Joule GPS geeft trainingen weer op naam en heeft een automatische interval- en intervalaftellingsfunctie.





Auto Interval:
Stel de Joule GPS in om automatisch intervallen te registreren tijdens uw rit op basis van tijd, afstand of GPS-locatie. Wanneer u een GPS-positie markeert, dan zal er een ronde worden bijgeteld telkens u het punt voorbijkomt.

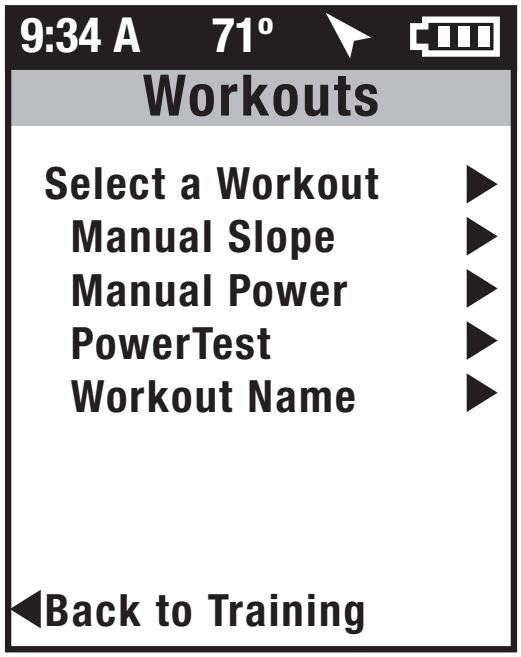


Aftelling interval:
Stel de Joule GPS in om een interval af te tellen op basis van afstand, tijd of kilojoules.

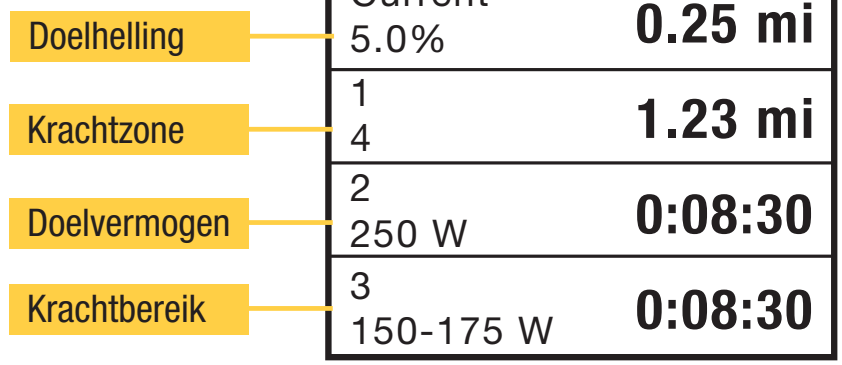
HOOFDSTUK 4: MENU SELECTIONS: TRAINING: TRAININGEN PowerBeam PRO en 400PRO

Joule GPS is compatibel met de PowerBeam Pro en 400Pro.

TRAININGEN



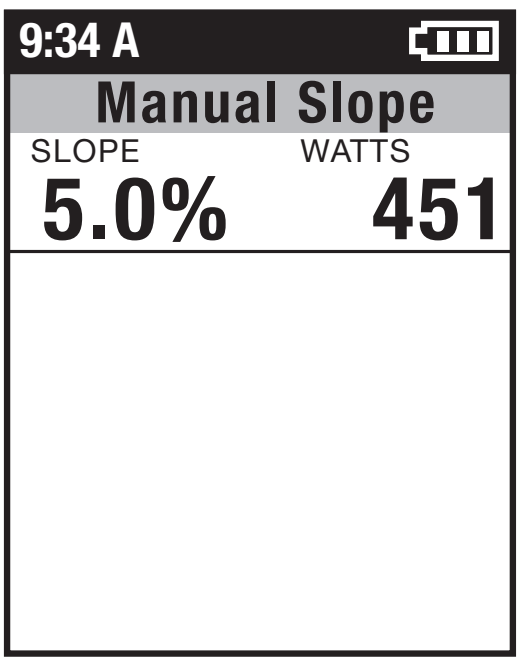
Dit menu geeft alle trainingen weer die bewaard werden op dit apparaat.
Wanneer de gebruiker een training selecteert, dan zal de training starten.



In het menu WORKOUT kan u een training importeren uit PowerAgent op basis van doelhelling, doelvermogen, krachtbereik of krachtzone. Elk segment kan worden ingesteld in afstand of tijd.

Opmerking: Handmatige Helling en Handmatig vermogen worden enkel weergegeven indien het apparaat gekoppeld is aan een PowerBeam Pro.

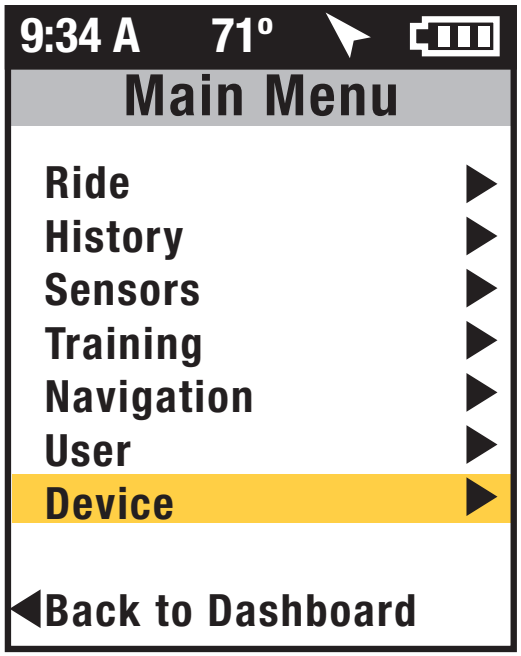
Selecteer de modus Handmatige Helling voor de modus Doelhelling.
Selecteer de modus Handmatig vermogen voor de modus Doelvermogen.
Wanneer u Handmatige helling of Handmatige power selecteert, dan neemt het apparaat de controle over van de gekoppelde PowerBeam zonder een trainingsscript. U moet de weerstand controleren met de knoppen op het apparaat.



Doelhelling of meer vermogen

Doelhelling of minder power

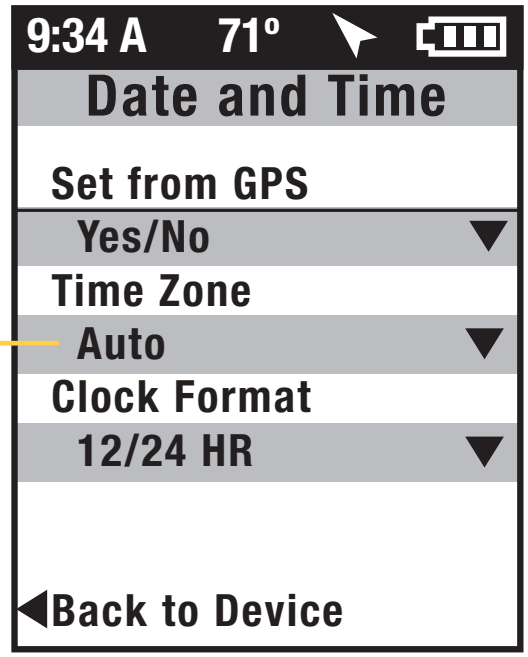
HOOFDSTUK 5: DEVICE MENU



DEVICE

DATE AND TIME
DISPLAY
MEMORY
ALTIMETER
ABOUT JOULE

Stelt automatisch de tijd in van de GPS



DEVICE

DATE AND TIME
DISPLAY
MEMORY
ALTIMETER
ABOUT JOULE

WEERGAVE	OPTIES
Dashboard	Verander het aantal meetgegevens per venster en de individuele meetgegevens in elk dashboard
Toon plattegrond	Ja/Neen
Bewerken	Kies andere meetgegevens die moeten worden weergegeven op het GPS-dashboard
Niveau achterverlichting	0-5
Smart Achterverlichting	Ja/Neen Indien de achterverlichting geactiveerd is, dan zal de achterverlichting op het gekozen niveau blijven zolang het apparaat actief is, tussen zonsopgang en zonsondergang. De zonsopgang en -ondergang wordt bepaald door de GPS-locatie. De achterverlichting functioneert normaal met drukken op de knoppen tussen zonsopgang en -ondergang.
Contrast	0-5
Time-out achterverlichting	Nooit aan, 10 sec.– 1 min. en Altijd aan
Slaaptijd	3, 5, 10 min - Scherm gaat in slaapstand na een ingestelde periode van inactiviteit.
Taal	English, Deutsch, Français, Italiano, Español, Nederlands
Eenheden	Imperiaal of Metrisch

HOOFDSTUK 5: DEVICE MENU

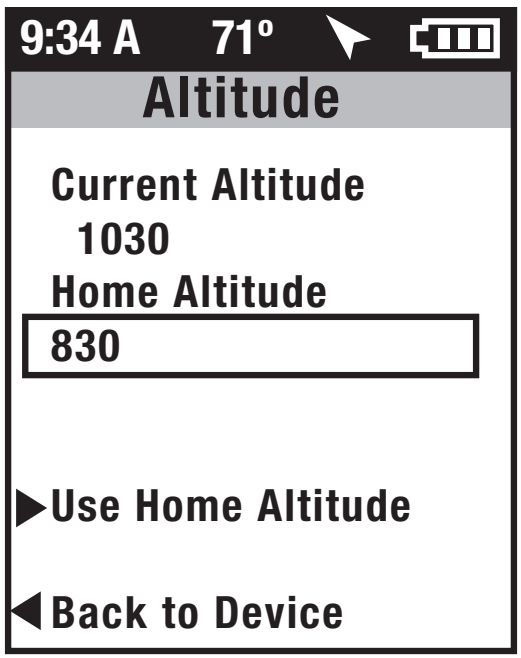
DEVICE

DATE AND TIME
DISPLAY
MEMORY
ALTIMETER
ABOUT JOULE

DISPLAY INPUT	INPUT OPTION
Recordbeheer	Snelheid/HR
Einde rittijd	15, 30, 60, 90 min, Nooit
Odometer	Stel gelijk welk getal in
Odometer resetten	Odometer resetten, looptijd en kJ terug naar nul
Nog beschikbaar geheugen	Geeft het beschikbare geheugen op het apparaat weer
Ritgeheugen wissen	Verwijdert de ritten die werden opgeslagen sinds de laatste download Heeft geen invloed op de Historierapporten
Historie wissen	Verwijdert alle historische ritgegevens van het apparaat

DEVICE

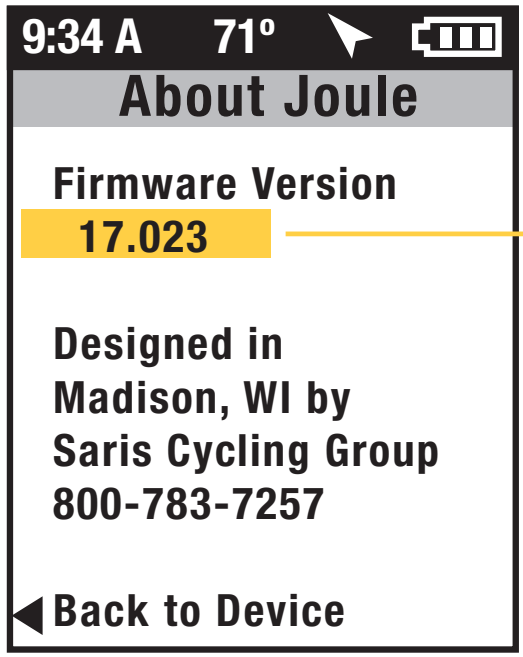
DATE AND TIME
DISPLAY
MEMORY
ALTIMETER
ABOUT JOULE



Kies 'Use Home Altitude' om het altitudeverloop te berekenen en te gebruiken met het oog op meer nauwkeurige gegevens van de barometrische sensor.

DEVICE

DATE AND TIME
DISPLAY
MEMORY
ALTIMETER
ABOUT JOULE

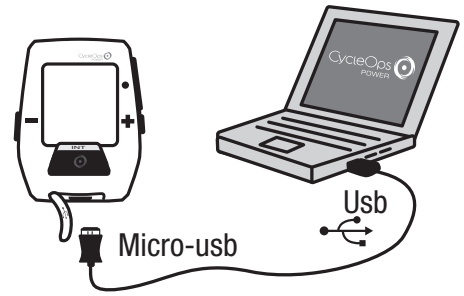


Firmware-versie

HOOFDSTUK 6: GEGEVENS & DOWNLOADS

DOWNLOADEN

Installeer de PowerAgent-software die u kan vinden op "www.cycleops.com/poweragent" om om uw Joule GPS te configureren en de dashboards aan te passen aan uw voorkeur. Met de PowerAgent-software kunt u uw gegevens downloaden en analyseren.



HOOFDSTUK 7: FAQ & PROBLEMEN OPLOSSEN

VAAK GESTELDE VRAGEN

Bezoek www.cycleops.com voor de meest recente FAQ's.

HOOFDSTUK 8: Belangrijke voorzorgsmaatregelen

Blijf naar de weg kijken. Besteed niet te veel aandacht aan het scherm.
Wij raden u aan om u eerst in stilstand vertrouwd te maken met de werking van de functies.
De computer en de borstriem zijn waterbestendig, maar niet waterdicht. Vermijd aanhoudend contact met water en breng geen van de onderdelen in contact met water of hogedruksproeiers.
Vermijd het direct besproeien van de unit met een oplosmiddel. Gebruik geen verdunningsmiddel of andere oplosmiddelen om de onderdelen schoon te maken.
Als u zich niet aan deze voorzorgsmaatregelen houdt, dan kunnen er vroegtijdig defecten of storingen optreden in de unit, waardoor de garantie kan komen te vervallen.

HOOFDSTUK 9: KENMERKEN EN TECHNISCHE SPECIFICATIES VAN DE JOULE GPS

KENMERKEN VAN DE JOULE GPS

3 aanpasbare dashboards
Altitude
Indicator van het batterijniveau (sensoren, Joule GPS)
Cadans (huidige, gemiddelde en maximale)
Huidige richting
Nog af te leggen afstand in de training
Afstand nog af te leggen tot aan het volgende routepunt
Afstand tot de ritpartner
Richting naar het volgende routepunt
Hartslag (huidige, gemiddelde en maximale)
Hartslagzone
Intensiteitsfactor
Samenvattingscherm van de intervallen
Kilojoules
Kilojoules per uur
Genormaliseerd vermogen
Piekvermogen (5 seconden, 5 minuten, 20 minuten)
Pedal Balance (huidig, gemiddeld)
Hellingspercentage (huidige, gemiddelde)
Power (huidige, gemiddelde en maximale)
Krachtzone (huidige, gemiddelde)
Ritafstand
Rittijd
Snelheid (huidige, gemiddelde en maximale)
Aantal pieken (W/Kg)
Temperatuur
Dagtijd
Nog beschikbare tijd in de training
Tijd tot de ritpartner
Totale afdaling
Totaal aantal kilojoules
Training Stress Score
VAM
Watts per kilogram (huidige, gemiddelde en maximale)

HOOFDSTUK 9: KENMERKEN EN TECHNISCHE SPECIFICATIES VAN DE JOULE GPS

TECHNISCHE SPECIFICATIES VAN DE JOULE GPS

Compatibel met ANT+	Ja
Barometrische altimeter	Ja
Batterij	oplaadbaar
Bedrijfsduur van de batterij	20 uur
Grootte van het weergavescherm	40 mm (lengte) x 30 mm (breedte)
Type weergavescherm	Dot matrix (128 x 160)
Downloadkabel	Micro-usb
Intervalknop	Ja
Type bevestigingsbeugel	Stuur- of stangbeugel, vooraan
Werkingstemperatuur	Van -17 °C tot 40 °C
Rithistorie	1 jaar
Ritgeheugen	80 uur
Grootte van de unit	78 mm (lengte) x 53 mm (breedte) x 26 mm (diepte)
Waterbestendig	Ja, IPX 7
Gewicht	70 gram

HOOFDSTUK 10: Garantie

GARANTIE
De garantiedekking is uitsluitend geldig op vertoon van het aankoopbewijs.

De Joule wordt aan de oorspronkelijke retailklant gegarandeerd geen materiaal- en fabricagedefecten te hebben. De garantiedekking is uitsluitend geldig voor de oorspronkelijke koper op vertoon van het aankoopbewijs.
- Elektronica
- 1 jaar
- 2 jaar (Europa)

DEZE GARANTIE IS NIET GELDIG VOOR:
- Normale slijtage.
- Schade, defecten of verlies door ongeval, verkeerd gebruik, verwaarlozing, misbruik, incorrecte montage, slecht onderhoud of niet-naleving van de instructies of waarschuwingen in de gebruikershandleiding.
- Gebruik van de producten op een manier of in een omgeving waarvoor zij niet zijn bestemd.

BEPERKINGEN
De bovenstaande garanties vervangen en sluiten alle andere garanties uit die hier niet nadrukkelijk zijn vermeld, ofwel expliciet of impliciet bepaald door de wet, ofwel met inbegrip van maar niet beperkt tot garanties van verkoopbaarheid of geschiktheid voor een bepaald doel. Saris Cycling Group kan niet aansprakelijk worden gesteld voor incidentele schade, gevolgschade en schade of kosten m.b.t. haar trainingsproducten. De aansprakelijkheid van Saris Cycling Group onder deze garantie is nadrukkelijk beperkt, naar keuze van Saris Cycling Group, tot de vervanging van goederen die niet overeenstemmen met deze garantie of tot de terugbetaling van een bedrag van de aankoopprijs van het trainingsproduct in kwestie. Sommige landen staan de uitsluiting of beperking van impliciete garanties, incidentele schade of gevolgschade niet toe. De bovenstaande beperkingen en uitsluitingen zijn in dat geval niet op u van toepassing.

PROCEDURES
De garantieservice zal worden uitgevoerd door Saris Cycling Group of door een erkende verdeler van Saris Cycling Group. De oorspronkelijke koper moet zijn aankoopbewijs kunnen voorleggen. Serviceoproepen en/of transport naar en van de erkende verdeler van Saris Cycling Group zijn ten laste van de koper.

- Saris Cycling Group heeft de keuze om een product onder garantie te repareren of te vervangen.
- Saris Cycling Group zal elk apparaat dat structurele defecten vertoont door een nieuw apparaat of door een apparaat van dezelfde waarde vervangen.
- Als een product niet gerepareerd kan worden, dan zal Saris Cycling Group een beperkte kredietvergoeding toepassen op een ander CycleOps product van dezelfde of een grotere waarde.

Appendix A: VERKLARING BIJ DE MEETGEGEVENS

Rapportdefinities
Samenvattingsrapport

Rittijd
De rittijd wordt gedefinieerd als de tijd die u in beweging bent. Opmerking: de gestopte tijd kan inbegrepen worden als de modusinstellingen van de Joule gewijzigd worden van snelheidsmetingcontrole naar hartslagmetingcontrole.

MI/KM
De ritlengte van start tot finish, gemeten in kilometer of mijl.

KJ
1. 1000 joule. 2. Een energie-eenheid die gelijk is aan de arbeid geleverd door een kracht van 1000 newton over een afstand van 1 meter. 3. Een meeteenheid van mechanische energie - de energie die vrijkomt wanneer een kracht op een voorwerp of lichaam wordt uitgeoefend. 4. Een gebruikelijke eenheid om het totale volume of de geleverde arbeid tijdens een bepaalde training, rit of een reeks oefeningen uit te drukken. 5. Een meeteenheid die gebruikt wordt om de totale trainingsbelasting uit te drukken. 6. Het gemiddelde geleverde vermogen in watt, vermenigvuldigd met de tijd in seconden, gedeeld door 1000

TEMP C/F
De huidige temperatuur gemeten door de interne sensor van de Joule.

AV WATTS
1. Gemiddelde vermogen tijdens een rit. 2. Een gebruikelijke eenheid onder wielrenners om inspanning of intensiteit uit te drukken. Opmerking: De gemiddelde berekening kan de nullen al dan niet meetellen (bestede tijd met uitrijden of zonder gebruik van vermogen) naargelang de instelling van de Joule. Standaard worden de nullen meegeteld. Voor de fietsgemiddelden van 2 of 4 wk wordt een tijdsgewogen gemiddelde in de geselecteerde periode gebruikt.

AV CAD
Gemiddeld aantal pedaalomwentelingen per minuut tijdens een rit. Opmerking: De gemiddelde berekening kan de nullen al dan niet meetellen (bestede tijd met uitrijden of zonder gebruik van vermogen) naargelang de instelling van de Joule. Standaard worden de nullen meegeteld. Voor gemiddelden over 2 wk, 4 wk wordt een tijdsgewogen gemiddelde over de gekozen periode gebruikt.

AV MPH/KPH
Gemiddelde snelheid in mijl per uur of kilometer per uur tijdens een rit.

AV HR
Gemiddelde hartslag in slagen per minuut tijdens een rit. Opmerking: Voor gemiddelden over 2 wk, 4 wk wordt een tijdsgewogen gemiddelde over de gekozen periode gebruikt.

Appendix A: VERKLARING BIJ DE MEETGEGEVENS

Rapportdefinities
Krachtdetailrapport

AV WATTS
1. Gemiddeld vermogen tijdens een rit. 2. Een gebruikelijke eenheid onder wielrenners om inspanning of intensiteit uit te drukken. Opmerking: De gemiddelde berekening kan de nullen al dan niet meetellen (bestede tijd met uitrijden of zonder gebruik van vermogen) naargelang de instelling van de Joule. Standaard worden de nullen meegeteld. Voor gemiddelden over 2 wk, 4 wk wordt een tijdsgewogen gemiddelde over de gekozen periode gebruikt.

MX WATTS
Maximale power in Watt tijdens een rit. Opmerking: Voor gemiddelden over 2 wk, 4 wk wordt een tijdsgewogen gemiddelde over de gekozen periode gebruikt.

ZERO WATTS
Cumulatieve rittijd wanneer de power gelijk is aan nul, weergegeven in minuten of als een percentage van de totale rittijd.

NORM POWER
Een schatting van de power die u bij dezelfde fysiologische inspanning had kunnen volhouden als uw geleverd vermogen perfect constant was geweest - ontwikkeld door TrainingPeaks.

AV W/KG
Gemiddelde power in watt, gedeeld door het gewicht van de wielrenner in kg tijdens een rit.

MX W/KG
Maximale power in watt, gedeeld door het gewicht van de wielrenner in kg tijdens een rit.

Appendix A: VERKLARING BIJ DE MEETGEGEVENS

Rapportdefinities
Arbeidsrapport en piekvermogenrapport

KJ
1. 1000 joule. 2. Een energie-eenheid die gelijk is aan de arbeid geleverd door een kracht van 1000 newton over een afstand van 1 meter. 3. Een meeteenheid van mechanische energie - de energie die vrijkomt wanneer een kracht op een voorwerp of lichaam wordt uitgeoefend. 4. Een gebruikelijke eenheid om het totale volume of de geleverde arbeid tijdens een bepaalde training, rit of een reeks oefeningen uit te drukken. 5. Een meeteenheid die gebruikt wordt om de totale trainingsbelasting uit te drukken. 6. Het gemiddelde geleverde vermogen in watt, vermenigvuldigd met de tijd in seconden, gedeeld door 1000

KJ/U
Gemiddeld aantal kilojoule per gefietst uur tijdens een rit

TSS
De Training Stress Score is een schatting van het totale aantal verbrand glycogeen tijdens een rit.

IF
Verhouding van het genormaliseerde vermogen t.o.v. het drempelvermogen. De Joule gebruikt het middelpunt tussen de drempelzone (zone 3) en de racetempozone (zone 4) als de drempelvermogenwaarde.

Piekvermogen
Het hoogste gemiddelde vermogen dat gedurende een bepaalde tijd kan worden volgehouden. 2. De meeste personen bereiken na 4 tot 8 minuten geleverd piekvermogen hun VO2max (hun maximale capaciteit om zuurstof te verbruiken). 3. De meeste personen bereiken na een aangehouden piekvermogen van 20 tot 40 minuten hun lactaatdrempel, d.i. een bloedlactaatwaarde van 2 tot 3 mM boven hun basiswaarde. 4. De meeste personen bereiken na een aangehouden piekvermogen van 40 minuten tot 2 uur hun lactaatdrempel, d.i. een bloedlactaatwaarde van 1 mM boven hun basiswaarde. 5. Bij het fietsen is het houdbare piekvermogen gedurende een bepaalde tijd gelijk aan hun beste prestatie op een gegeven moment. Een jogger kan bijvoorbeeld een persoonlijk record hebben van 5 minuten voor een afstand van 1 mijl en van 35 minuten voor een afstand van 10 km, terwijl een wielrenner een persoonlijk record of een houdbaar piekvermogen van 400 watt voor 5 minuten en van 340 watt voor 35 minuten kan hebben.

Appendix A: VERKLARING BIJ DE MEETGEGEVENS

Rapportdefinities
Tijd-in-zonesrapport

Trainingszones
1. Discrete zones of intervallen specifiek voor een bepaalde energie of fysiologisch systeem. Van korte, maximale inspanningen tot lange, maximale inspanningen, deze energiesystemen volgen een continuüm van anaërobische naar aerobische metabolische paden. Gebruikelijke referentiepunten voor dit continuüm zijn onder meer het vermogen bij het bereiken van de lactaatdrempel en het vermogen bij het bereiken van VO2 max.

Herstelzone (Zone 1)
1. Een eenvoudige trainingsintensiteit met minimale belasting of uitputting van het lichaam. 2. Op een schaal van 1 tot 10 voor de ervaren mate van inspanning komt de herstelzone overeen met een 1 of 2, m.a.w. "erg gemakkelijk" tot "gemakkelijk". 3. Op een schaal van 6 tot 20 voor de ervaren mate van inspanning komt de herstelzone overeen met een score van 6 tot 10, m.a.w. "heel erg licht" tot "erg licht". 4. Een trainingsintensiteit die uitsluitend afhangt van de aërobische stofwisseling van hoofdzakelijk vet. 5. Een trainingsintensiteit die gedurende een onbepaalde tijd volgehouden kan worden.

Uithoudingszone (Zone 2)
1. Een gematigde trainingsintensiteit met weinig belasting of uitputting van het lichaam 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 3 of 4, m.a.w. "middelmatig" tot "vrij moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 10 tot 13, m.a.w. "redelijk licht" tot "vrij moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit die afhangt van de aërobische stofwisseling van zowel vet als koolhydraat. 5. Een trainingsintensiteit die kan volgehouden worden zolang de atleet bevoorraad wordt met koolhydraten (d.i. toegelaten wordt te eten).

Lactaatdrempelzone (Zone 3)
1. Een moeilijke intensiteitszone die gekenmerkt wordt door een plotse versnelling van de ademhaling. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 5 tot 7, m.a.w. "moeilijk" tot "erg moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 13 tot 16, m.a.w. "vrij moeilijk" tot "erg moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit gaande van een lichte afwijking of stijging van het bloedlactaatgehalte boven de basiswaarde in rusttoestand tot een bloedlactaatwaarde van 2 tot 3 mM boven de basiswaarde in rusttoestand. 5. Een grens tussen aërobische stofwisseling en een mengeling van anaërobische en aërobische stofwisseling. 6. Een extreme trainingsintensiteit die gedurende 40 minuten tot 2 uur kan worden volgehouden naargelang de beschikbaarheid van opgeslagen koolhydraten of glycogeen in het lichaam.

Appendix A: VERKLARING BIJ DE MEETGEGEVENS

Rapportdefinities
Tijd-in-zonesrapport... vervolg

Racetempozone (Zone 4)
1. Een extreem moeilijke of extreme intensiteitszone. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 7 of 8, m.a.w. "erg moeilijk" tot "heel erg moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 16 tot 18, m.a.w. "erg moeilijk" tot "heel erg moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit die hoofdzakelijk afhangt van de aërobische en anaërobische stofwisseling van koolhydraten. 5. Een extreme trainingsintensiteit die tussen 10 en 30 minuten kan worden volgehouden.

Maximale zone (Zone 5)
1. Een extreme of maximale intensiteitszone. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 9 of 10, m.a.w. "heel erg moeilijk" tot "maximaal". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 18 tot 20, m.a.w. "heel erg moeilijk" tot "maximaal". 4. Een trainingsintensiteit die het lichaam zijn maximale zuurstofverbruikscapaciteit (VO2max) doet bereiken. 5. Een extreme of maximale inspanning die tussen 2 en 8 minuten of gemiddeld 4 minuten kan worden volgehouden.

Supramaximale zone (Zone 6)
1. Een heel korte, extreme inspanning die het geleverde vermogen voor het bereiken van uw VO2max of uw maximale zone overstijgt. 2. Een trainingsintensiteit die bijna volledig afhangt van de anaërobische stofwisseling van opgeslagen ATP, fosfagenen en koolhydraten. 3. Een extreme inspanning die 1 seconde tot 2 minuten duurt.

Appendix A: VERKLARING BIJ DE MEETGEGEVENS

Rapportdefinities
Klim- en piekenrapport

M/FT GAIN
De totale verticale afstand in voet of meter die u over een bepaalde gefietste afstand hebt afgelegd of geklommen.

AV% GRADE
De stijging of verticale hoogtetoename, gedeeld door de trajectlengte of horizontaal afgelegde afstand, vermenigvuldigd met 100 (stijging ÷ trajectlengte x 100).

M/FT LOST
De totale verticale afstand in voet of meter die u over een bepaalde gefietste afstand gedaald bent.

VAM
1. De verhouding van verticale stijging in meter per uur. Opmerking: Bij een helling van 8% vereist een stijgsnelheid van 1800 meter per uur een vermogen van 6,3 watt per kg, wat beschouwd wordt als de bovengrens van de klimsnelheid bij beroepswielrenners.

Pieken
Een piek is een plotse, korte versnelling die minstens 3 seconden duurt binnen een bepaalde w/kg-zone. De waarde wordt gewoonweg weergegeven als het aantal keer dat dit voorkomt per w/kg-zone. Eenmaal wanneer een piek in een w/kg-zone geregistreerd is, moet de w/kg-waarde minstens 0,1 w/kg onder de minimale zonewaarde zakken alvorens een positieve stijging in waarde in die zone als een nieuwe piek beschouwd kan worden.

Appendix B: POP-UPS

Dit onderdeel beschrijft de verschillende pop-ups die kunnen worden weergegeven op het apparaat.

Bericht	−	Actie	+	Actie
GEHEUGEN VOL			OK	Pop-up sluiten
LOST SIGNAL de GPS SENSOR	FIND	Initialiseert een onmiddellijke zoekopdracht	OK	Schakelt de zoekfunctie voor een specifieke sensor uit, tot in slaapstaand gaat
DEVICE LOW BATTERY			OK	Pop-up sluiten
de GPS SIGNAL LOST			OK	Pop-up sluiten
Training Voltooid	OPNIEUW STARTEN	De training opnieuw starten	OK	Pop-up sluiten
SNELHEID UP			OK	Pop-up sluiten (pop-up zal automatisch sluiten zodra de minimumsnelheid wordt bereikt)
SLOW BENEDEN			OK	Pop-up sluiten (pop-up zal automatisch sluiten zodra de maximumsnelheid wordt bereikt)
PowerBeam Gevonden GPS Uit			OK	Pop-up sluiten
Rijdt u binnen?	Nee	Blijf zoeken naar GPS	Ja	Schakel GPS uit
GPS Uit			OK	Pop-up sluiten
GPS is niet VERWORVEN GPS uitschakelen ?	Nee	Blijf zoeken naar GPS	Ja	Schakel GPS uit
Routepunt	Plattegrond	Geeft het scherm van het plattegrond weer	OK	Pop-up sluiten
Afgeweken Waarschuwing	Plattegrond	Geeft het scherm van het plattegrond weer	OK	Pop-up sluiten
Route Gevonden			OK	Pop-up sluiten

Appendix B: POP-UPS

Bericht		Actie		Actie
Fiets Geselecteerd	Bewerken	Geeft het fietsscherm weer Voor de geselecteerde fiets	Gebruik	Activeert de geselecteerde fiets
Fiets verwijderen	Cancel	Pop-up sluiten	OK	Verwijdert de geselecteerde fiets
Sensor verwijderen	Cancel	Pop-up sluiten	OK	Verwijdert de geselecteerde sensor
Rolldown Voltooid			OK	Pop-up sluiten
Navigeer naar ____	Cancel	Pop-up sluiten	OK	Start de navigatie naar het geselecteerde routepunt
Routepunt verwijderen ____	Cancel	Pop-up sluiten	OK	Verwijdert het geselecteerde routepunt
Rit ____	Cancel	Pop-up sluiten	OK	Start de geselecteerde route
Route verwijderen ____	Cancel	Pop-up sluiten	OK	Verwijdert de geselecteerde route
Kalibratie Voltooid ____			OK	Pop-up sluiten
Geselecteerd Onderstaand ____	Bewerken	Geeft de gebruiker weer scherm voor de geselecteerde gebruiker	Gebruik	Activeert de geselecteerde gebruiker
Power Boven ____	Cancel	Schakelt de waarschuwingen van de krachtzones uit. Waarschuwing worden opnieuw ingeschakeld zodra het apparaat uit de slaapmodus komt.	OK	Pop-up sluiten
Power Onderstaand ____	Cancel	Schakelt de waarschuwingen van de krachtzones uit. Waarschuwing worden opnieuw ingeschakeld zodra het apparaat uit de slaapmodus komt.	OK	Pop-up sluiten
Hartslag Boven ____	Cancel	Schakelt de waarschuwingen van de hartslagzone uit. Waarschuwingen worden opnieuw ingeschakeld zodra het apparaat uit de slaapmodus komt.	OK	Pop-up sluiten
Hartslag	Cancel	Schakelt de waarschuwingen van de hartslagzone uit. Waarschuwing worden opnieuw ingeschakeld zodra het apparaat uit de slaapmodus komt.	OK	Pop-up sluiten

Appendix B: POP-UPS

Bericht		Actie		Actie
Calculate a new HR to Power Kalibratie 5 min. warm up, then 15 minutes in 5 segmenten, maintaining steady cadans	Cancel	Pop-up sluiten	OK	Sequentietest starten
Test Complete accuracy = _._ FTP = ___	Terug	Herstart de Power Test	Opslaan	Bewaart de testresultaten
Kalibratie Unsuccessful			OK	Pop-up sluiten
Sending	Cancel	Cancels sending the parameters to the PowerCal		
Success			OK	Pop-up sluiten
Mislukt			OK	Pop-up sluiten
Geheugen leegmaken Bent u zeker? Dit zal geen invloed hebben op de rapporten.	Nee	Pop-up sluiten	Ja	Geheugen leegmaken
Historie wissen Bent u zeker? Dit zal alle ritgegevens en rapporten wissen.	Nee	Pop-up sluiten	Ja	Wist de historie

Appendix C: nog te bepalen

Categorie	Meeteenheid 1	Meeteenheid 2	Meeteenheid 3
Watt	watt WATTS 2999	geemiddeld wattage AV WATTS 2999	maximum watt MX W A TTS 2999
Watt/kg	watt/kg W/KG 20.0	geemiddeld watt/kg AV W/KG 20.0	maximum watt/kg MX W/KG 20.0
Zones	huidige krachtzone PWR ZONE 6	gemiddelde krachtzone AV PWR ZONE 4.2	hartslagzone HR ZONE ♥ 3
Piek Kracht	5 sec Piekkracht 5 SEC 2999	5 min Piekkrach 5 MIN 2999	20 min Piekkracht 20 MIN 2999
Resultaten	training stress score TSS 500.1	genormaliseerde kracht GENORM VERMOGEN 2999	intensity factor IF 2.000
Werk	kilojoules KJ 9999	kilojoules / hour KJ/UR 9999	training stress score TSS 9999
RPM	rpm CAD 250	gemiddelde mtp AV CAD 250	maximum tpm MX CAD 250
Hart Slag	hartslag HR ♥250	gemiddelde hartslag AV HR ♥250	maximum hartslag MX HR ♥250
Snelheid	huidige snelheid MPH 99.9	gemiddelde snelheid AV MPH 99.9	maximum snelheid MX MPH 99.9
% helling	huidige hellingsgraad % HELLINGSGRAAD 45.0	huidige altitude ft of m ALTITUDE FT 29999	totale stijgsnelheid ft of m FT GAIN 9999
VAM	verticale stijgsnelheid VAM 45.0	huidige altitude ft of m ALTITUDE FT 29999	totale stijgsnelheid ft of m FT GAIN 9999
Rit	rittijd RIDE TIME HR 99:59:59	ritafstand MIJL 99.99	tijd CLOCK PM 12:59

Appendix C: nog te bepalen

Categorie	Meeteenheid 1	Meeteenheid 2	Meeteenheid 3
Interval	Interval #	Intervaltijd	Interval Gemld. Power
	99	99:59:59	2999
Pedal Balance	Balans	Gem. balans	Cadans
	100%	100%	250
Pedal Smoothing	Smoothing	Avg Smoothing	Cadans
	100%	100%	250
Pacer	Pacer MI	Pacer Time	
	99.99	99:59:59	
Routes	Afstand tot	Richting naar	Lagers
	99.99	99.99	NSEW
Pieken	6-8 W/KG	8-10 W/KG	>10-W/KG
	99	99	99
Weersom-standighe-den	Temp.	Zonsopgang	Zonsondergang
	199	12:59	12:59
Training	Nog af te leggen segment	Resterende tijd	Resterende afstand
	99	99:59:59	99.99